

# BAB I

## LATAR BELAKANG

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah negara kepulauan yang memiliki populasi lebih banyak daripada negara yang hanya memiliki satu dataran saja, berdasarkan sensus penduduk terakhir yang dilakukan pada tahun 2024 yang mencatat bahwa, populasi penduduk Indonesia tercatat sebanyak 281 juta jiwa. Jumlah tersebut berbeda dengan tahun 2022 yang hanya berjumlah 275 juta jiwa, hal ini menunjukkan adanya kenaikan sebesar 5% dari tahun 2022. Sensus penduduk juga sudah memberikan grafik dimana menunjukkan pelonjakan signifikan dari tahun 2022-2024 (bps.go.id, 2024).

Kemudian disamping adanya peningkatan populasi rakyat Indonesia, maka perlu adanya pengukuran yang harus dilakukan rutin oleh sensus kependudukan di Indonesia. Alat ukur yang digunakan adalah umur harapan hidup atau yang biasa disingkat (UHH), hal ini sejalan dengan laporan badan pusat statistik yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi UHH di suatu wilayah, maka semakin baik pula kualitas kesehatan di wilayah tersebut (Faharuddin, 2024). Di Indonesia sendiri untuk umur harapan hidup masyarakat cenderung mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu, hal ini tentu disertai dengan adanya perbaikan fasilitas serta infrastruktur dari waktu ke waktu, kementerian kesehatan dalam website resminya mengungkapkan bahwa UHH di Indonesia telah mencapai angka 72,39 tahun (sekitar 72 tahun 4 bulan 20 hari) pada tahun 2024 ini. Angka tersebut menunjukkan bahwa rata-rata masyarakat Indonesia menjalani hidup hingga berusia kurang lebih 73-74 tahun (Kemenkes.go.id, 2024).

Namun terlepas dari adanya pertumbuhan yang signifikan dari segi populasi rakyat Indonesia dan meningkatnya umur harapan hidup di Indonesia, bukan berarti tidak adanya masalah dari segi kesehatan yang dihadapi oleh rakyat Indonesia. Salah satu masalah dari segi kesehatan yang sering terjadi di Indonesia adalah masalah gizi, yang dimana hal tersebut merupakan salah satu kerentanan yang dialami bangsa Indonesia karena bangsa ini masih dalam tahap negara berkembang.

Falmuariat dalam artikelnya mengungkapkan bahwa masalah yang paling sering dijumpai dinegara berkembang adalah stunting yang disebabkan oleh kurangnya asupan ASI eksklusif pada bayi (Falmuariat et al., 2022). Hal ini bukan tanpa alasan, tetapi karena penduduk dinegara berkembang masih sering mengalami kesulitan untuk kebutuhan sehari-hari.

Selain itu kesadaran untuk mengetahui tentang kebutuhan gizi pada diri sendiri masih tergolong minim di Indonesia, padahal pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu pengetahuan yang dibutuhkan dan memberikan manfaat baik bagi diri sendiri maupun bagi perkembangan suatu negara. Tingkat pemahaman yang cukup tentang gizi dapat membentuk sikap yang positif terhadap masalah gizi, yang nantinya sebuah pemahaman tersebut akan mendorong seseorang untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Mattiro, 2021). Disamping itu penentuan dan pemilihan makanan yang sesuai berdasarkan kebutuhan sehari-hari merupakan hal yang perlu diperhatikan, karena dari penentuan menu makanan tersebut nantinya akan menjadi pola makan yang akan menentukan kualitas gizi seseorang, terutama di fase remaja yang merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang mengharuskan kebutuhan yang lebih banyak dibanding fase anak-anak dan fase dewasa. Niartiningsih et al., (2023) juga sependapat bahwa pola makanan yang seimbang dan gizi yang cukup merupakan fondasi utama bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal, khususnya pada masa remaja, karena masa remaja adalah periode perpindahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat, sehingga kebutuhan gizi menjadi sangat tinggi. Pemahaman tentang gizi yang baik diharapkan dapat menjadi bekal bagi remaja untuk membuat pilihan makanan yang sehat dan bergizi.

Dampak dari ketidaktahuan tentang pengetahuan gizi salah satunya adalah timbulnya berbagai macam penyakit yang memungkinkan masuk ke dalam tubuh, seperti obesitas dan lain sebagainya. Data dari berbagai survei menunjukkan bahwa pola makan yang buruk menjadi masalah gizi di kalangan remaja Indonesia, faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan tentang gizi sangat kompleks, mulai dari faktor internal seperti tingkat pengetahuan dan persepsi individu, hingga faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, ketersediaan

makanan, serta gaya hidup modern yang serba cepat (Niartiningsih et al., 2023).

Akibat dari status negara Indonesia yang masih tergolong berkembang, ditambah perkembangan teknologi yang semakin pesat, maka munculah ketimpangan dan ketidaksiapan sumber daya manusia di Indonesia untuk menghadapi keadaan dunia pada saat ini, salah satu dampak yang bisa kita amati selain kurangnya pengetahuan tentang gizi adalah aktivitas fisik semakin jarang diminati, pilihan untuk bermalas-malasan menjadi meningkat karena hanya dengan bersantai seluruh dunia berada didalam genggamannya kita, dan perlahan aktivitas fisik pun akan tergantikan oleh kemajuan teknologi. Wibisono dalam artikelnya mengungkapkan bahwa kurang diminatinya aktivitas fisik oleh kalangan anak-anak dan segala umur pada zaman yang serba modern, karena kemajuan teknologi membuat permainan game online lebih sering dimainkan dari kalangan anak-anak hingga dewasa, selain itu sosial media yang berkembang juga diminati oleh semua lapisan masyarakat, dan dirasa lebih menarik untuk dilakukan daripada aktivitas fisik yang memberikan manfaat positif untuk kesehatan secara langsung (Wibisono et al., 2024).

Selain itu aktivitas bermalas-malasan yang dinilai tidak baik bagi kesehatan juga telah dibuktikan oleh salah satu riset, yang dimana ada berbagai aktivitas yang tergolong kebiasaan buruk yang dilakukan remaja atau anak usia sekolah menengah pertama. Lisetyaningrum mengungkapkan bahwa berdasarkan 170 responden yang menjadi sampelnya, sebanyak (52,4%) mempunyai kebiasaan gemar memakan makanan ringan, (64,1%) mempunyai kebiasaan makan sehat, kemudian sebesar (73,5%) melakukan aktivitas fisik kurang dari 3 hari/minggu, dan rata – rata (79,4%) gemar menonton TV, dari uraian tersebut jelas menggambarkan bahwa remaja di era saat ini cenderung lebih suka dalam bermalas-malasan daripada melakukan aktivitas fisik (Lisetyaningrum et al., 2021).

Penyebab dari kurang diminatinya aktivitas fisik selain faktor teknologi, adalah faktor pemenuhan gizi atau kalori pada remaja tersebut, karena faktor kelelahan mungkin saja terjadi dan faktor kekurangan nutrisi atau mungkin juga karena kelebihan nutrisi, sehingga menyebabkan timbulnya rasa malas tersebut. Berdasarkan Kemenkes.go.id (2025) ada 5 ciri yang bisa dilihat dari remaja yang mengalami kekurangan gizi dan kelebihan kalori : 1) Penurunan berat badan, 2)

Kehilangan massa otot, 3) Kebiasaan sering menguap, 4) Gangguan belajar, 5) Obesitas.

Melalui observasi yang penulis lakukan di sekolah Mts Kalifa Nusantara Denpasar didapati bahwa dari 5 ciri diatas perilaku yang paling sering ditunjukkan oleh siswa di Mts Kalifa Nusantara Denpasar adalah obesitas, yang ditandai dengan kebiasaan sering menguap yang berdampak pada gangguan belajar. Ketiga ciri tersebut menandakan adanya kelebihan nutrisi pada sebagian besar siswa disekolah tersebut, sebaliknya penulis tidak mendapati adanya siswa yang mengalami kekurangan nutrisi disekolah tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa besar kemungkinan siswa usia remaja tersebut lebih cenderung bermalas – malasan dikarenakan kelebihan nutrisi, dan bukan karena kekurangan nutrisi. Erlena et al., (2025) juga mengungkapkan bahwa rutin melakukan aktivitas fisik adalah perihial terpenting dari jumlah energi/kalori yang dibakar, yakni sebesar 20-25% dari total energi, tetapi saat ini dengan perkembangan teknologi membuat sebagian besar masyarakat merubah gaya hidupnya, dan mengikuti gaya hidup sedentary (bersantai/ bermalas-malasan), akibatnya adalah resiko penumpukan kalori harian cenderung lebih besar karena kalori tidak dibakar dan aktivitas fisik remaja Indonesia yang tergolong rendah, sehingga resiko obesitas kian meningkat.

Disamping status gizi tersebut, penulis merasa penting untuk mengetahui kebutuhan kalori tiap individu, karena setiap individu memiliki kebutuhan kalori yang beragam dan bervariasi tergantung pada kegiatan yang mereka lakukan, selain itu baik usia, dan berat badan serta tinggi badan mereka. Karena selama ini peserta didik belum mengetahui kebutuhan nutrisi makro untuk masing-masing individu disetiap harinya dan belum memiliki keterampilan untuk memilih aktivitas fisik yang sesuai untuk dirinya sendiri sehingga belum mampu membangun pola hidup sehat. Maka penulis membatasi cakupan perihial tersebut pada *body mass index* atau indeks masa tubuh untuk siswa di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.

*Body mass index* tersebut memiliki berbagai jenis, ada yang tergolong kurus, seimbang bahkan hingga gendut (*overweight*). Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan kepala sekolah Mts Kalifa Nusantara Denpasar dan guru PJOK disekolah terkait pengukuran ini belum pernah dilakukan secara mandiri oleh pihak sekolah untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik, hal ini

bukan tanpa alasan melainkan belum adanya alat pengukur tinggi badan yang sesuai. Oleh karena itu penulis berencana untuk memberikan alat ukur tinggi badan yang sesuai.

Selain pentingnya memiliki sarana untuk melakukan pengukuran, perihal asupan nutrisi juga menjadi hal yang penting, aktivitas jasmani yang cukup juga perlu untuk menunjang kesehatan tiap individu, karena waktu peserta didik cenderung lebih lama berada di lingkungan sekolah, maka yang bertanggung jawab pada aktivitas jasmani peserta didik adalah guru PJOK disekolah tersebut, maka penting bagi guru PJOK untuk memberikan pengalaman aktivitas jasmani yang cukup, sekurang – kurangnya 1 kali seminggu dan perlu diingatkan kembali untuk senantiasa berolahraga dirumah minimal 3 kali seminggu agar tubuh mereka tetap sehat, hal ini sejalan dengan Adhianto & Arief (2023) yang berpendapat bahwa aktivitas fisik yang diperoleh di lingkungan sekolah dianggap kurang memiliki kontribusi yang signifikan kepada peserta didik untuk mencapai tahap kebugaran jasmani. Oleh karena itu seorang peserta didik dalam kategori bugar secara jasmani tentunya bukan hanya berasal dari pembelajaran PJOK disekolah, tetapi hal itu diperoleh dari rutin melaksanakan aktivitas fisik olahraga diluar jam sekolah. seperti bersepeda, berenang, berlari, sepak bola, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan guru PJOK di Mts Kalifa Nusantara Denpasar bahwa disekolah tersebut memiliki berbagai jenis ekstrakurikuler yang bisa diikuti oleh siswa disekolah tersebut untuk menunjang kesehatan mereka disamping mengikuti mata pelajaran PJOK selama proses kegiatan belajar mengajar, terdapat 7 ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas jasmani disekolah Mts Kalifa Nusantara Denpasar, diantaranya 1) Basket, 2) Bulu tangkis, 3) Futsal, 4) Taekwondo, 5) Panahan, 6) Paskibra, 7) Pramuka.

Dari 7 ekstrakurikuler diatas diharapkan siswa mampu memilih sesuai minatnya, dan dari ekstrakurikuler tersebut mampu meningkatkan aktivitas gerak siswa yang nantinya akan berdampak pada pemeliharaan kesehatan dan keseimbangan antara asupan kalori dan penggunaan kalori.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis bertujuan melakukan penghitungan kebutuhan kalori untuk mengetahui dan memberikan rekomendasi kepada siswa maupun wali siswa untuk mendorong siswa di Mts Kalifa Nusantara

Denpasar agar menyeimbangkan asupan kalori dan menggunakan kalori mereka kedalam aktivitas ekstrakurikuler yang sudah tersedia.

Oleh karena itu penulis berkeinginan meneliti guna mengetahui *body mass index* dan kebutuhan nutrisi makro kepada peserta didik dan memberikan rekomendasi kepada siswa menengah pertama di Madrasah tsanawiyah (Mts) Kalifa Nusantara Denpasar melalui penelitian dengan judul “Analisis *body mass index* dan kebutuhan nutrisi makro peserta didik Mts Kalifa Nusantara Denpasar tahun ajaran 2025/2026”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ditemukan sebagai berikut:

1. Belum tersedianya alat pengukuran yang sesuai untuk melakukan pengukuran secara mandiri pada peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar
2. Belum dilakukannya analisis status gizi pada peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar secara rutin setiap semester.
3. Belum dilakukannya analisis dan rekomendasi kebutuhan nutrisi makro pada peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.
4. Belum dilakukannya rekomendasi kepada peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun pembatasan masalah adalah sebagai berikut.

1. *Body mass index* pada peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.
2. Rekomendasi kebutuhan nutrisi makro pada peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana *body mass index* peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar?
2. Bagaimana kebutuhan nutrisi makro peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *body mass index* pada peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.
2. Untuk mengetahui kebutuhan nutrisi makro pada peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.

## 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang ilmu pengetahuan terutama tentang ilmu gizi olahraga pada umumnya dan pencerahan tentang kebutuhan gizi remaja usia sekolah khususnya.

### 2. Manfaat Praktis

Selain bermanfaat secara teoritis, penelitian ini juga bermanfaat secara praktis.

- a. Bagi guru PJOK, penelitian ini dapat digunakan untuk berkontribusi dalam proses pembelajaran dalam meningkatkan status gizi dari peserta didik di Mts Kalifa Nusantara Denpasar.
- b. Bagi Lembaga Mts Kalifa Nusantara, membantu pihak lembaga dalam melakukan evaluasi terkait bagaimana *body mass index* peserta didik, dan diharapkan dengan adanya data dari penelitian ini sekolah mampu membuat rancangan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik melalui aktivitas olahraga.